

รหัส SE-05
 โครงการเรื่อง เครื่องยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
 น่องและข้อมือ
 สถานศึกษา สถาบันการพลศึกษา
 วิทยาเขตศรีสะเกษ
 เจ้าของผลงาน นายวิรัช สมาน
 นายเกียรติศักดิ์ นารี
 นายสมชัย หมู่หมี่
 อาจารย์ที่ปรึกษา นายประเวทย์ บุญชูกุล
 ดร.ลัดดา เรืองมนิธรรม

บทคัดย่อ

นวัตกรรม เครื่องยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
 น่องและข้อมือ มีวัตถุประสงค์เพื่อ การออกแรง
 กล้ามเนื้อขา การควบคุมร่างกาย ประกอบกับ
 การบริหารข้อมือโดยได้ทำการดัดแปลงมาจาก
 เครื่องทดสอบการทรงตัว อุปกรณ์ทั้งหมดได้นำ
 มาจากเศษเหล็กเหลือใช้ โดยนวัตกรรมชิ้นนี้
 เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อข้อเท้า ขา การทรงตัว
 ประกอบกับการออกแรงบีบข้อมือ โดยได้นำไป
 ทดลองใช้กับกับผู้ที่มียอายุ 48-59 ปี และทำการ
 สอบถามถึงการใช้อุปกรณ์ ซึ่งสามารถใช้งานได้
 จริง พร้อมทั้งได้นำคำแนะนำข้อเสนอจากผู้ทดลอง
 มาปรับปรุงแก้ไขต่อเติมปรับปรุงส่วนต่างๆ เช่น
 การใส่แฮนด์กริป ใส่ที่วางเท้า ให้ความสมบูรณ์
 เพื่อที่จะทำให้ผู้ออกกำลังกายสามารถทำการ
 บริหารกล้ามเนื้อข้อมือ ข้อเท้า ประกอบกับการ
 ทรงตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

